



深井中央中だより

令和4年2月号

- ◎明るいあいさつと笑顔あふれる 『**元気な学校**』
- ◎授業中、落ち着いた雰囲気 『**静かな学校**』
- ◎掃除が行き届き、花いっぱいの 『**きれいな学校**』
- ◎生徒が安心して過ごせる 『**安全な学校**』



「心構え」

校長 至 孝也

月日が経つのは早いもので、今年もうひと月が過ぎました。1月の学校だよりでも伝えさせて貰いましたが、入試を控えた3年生は、時間が過ぎる早さを特に実感しているのではないのでしょうか。今までの努力の成果を、受験本番で存分に発揮できるように願っています。また、コロナ禍の中、1月25日から2月6日まで学校閉鎖となり、卒業テストも中止となるなど、大切な時間が失われていく事を実感しているのではないのでしょうか。例年なら1年生ではスキー実習。2年生では職場体験と貴重な経験を積むことができたはずのこの時期。1・2年生も進路のために奮闘している3年生と共に、「過ぎゆく時間を大切に使う意義」について、改めて考えてみて欲しいと思います。

ここで、受験真っ只中の3年生、そして1・2年生の皆さんにも、受験前の心構えを伝えたいと思います。

○休校により、夜遅くまで勉強して「夜型」の生活リズムになりがちだと思いますが、午前中から全力を発揮できるように、「朝型」に直しましょう。体調管理の面からも、十分な睡眠時間の確保は重要です。

○入試前日は、当日の持参物を念入りに点検し、万全の準備をしましょう。綿密過ぎるほどの準備をして、困ることはありません。また、コロナ禍で落ち着かないかもしれませんが、入浴等で心身を十分にリラックスさせ、早めに就寝しましょう。

○入試当日の朝は早めに起きて、必ず朝食を摂り、脳にエネルギーを蓄えましょう。心に余裕をもって出発し、会場到着までの間も、リラックスすることを心がけましょう。コロナで大変なのは、皆さんだけではなく、他校の受験生もみんな同じです。自分のペースで、自分を信じましょう。

○試験会場に到着後、試験が始まる前には、誰しも緊張します。緊張していると感じたら、試験開始の前に「大きな深呼吸」をしましょう。脳に十分な酸素が行き渡り、緊張感を和ませ、落ち着きを取り戻す効果が期待できます。慌てず、焦らずに、試験に取り組みましょう。

○卒業テストの日程が急遽変更されたように、今後も、受験を巡り、想定外の予定変更を余儀なくされる可能性が、残念ながら否定できません。“いつ、どんな状況になるかわからない”ということを念頭に置き、想像していなかった状況に身を置かざるを得ない環境となったとしても、臨機応変に対応する力を身につけてほしいと思います。

※万が一、忘れ物や遅刻等が生じた際は「落ち着いて対応すること」が最も重要です。自宅・中学校・受験する高校等、必要な連絡先などを一覧表にして当日持参することも、工夫の一つとして有効です。

～新型コロナウイルス感染について～

令和4年1月21日に、本校教職員が新型コロナウイルス感染症に感染していることが判明し、その後の検査の結果、教職員・生徒も含め複数名の感染が確認されました。堺市保健所と堺市教育委員会と協議の末、学校の閉鎖を迅速に決定し、施設の消毒等、可能な限りの対策を講じましたが、感染者の増加傾向に歯止めがかからず、2月6日まで休校を延長することとなりました。改めて、いくら気をつけていても、感染するときはする。という事実を突きつけられた思いで一杯です。

感染したくてする人はいません。「気をつけていれば感染しないんだから、感染した人が悪い」と思う人もいるかもしれませんが、それは大きく間違っていると思います。そのような中傷的な考え方は、絶対にしないでください。いくら気をつけていても、感染するときはするのです。

感染した人を誹謗中傷するのではなく、感染者の苦しみについて深く考え、思いやり、気持ちを分かち合う。心に寄り添い、回復を共に喜ぶ。感染した人を守れる人になりたいものです。

改めて言うまでもありませんが、「感染するときはするのだから、手洗いなんてしなくていい」と言っているのでは、決してありません。コロナ禍となり2年が経ち、正直、マスクの着用や手洗いや消毒に嫌気がさしている人もいでしょう。しかし、やるべき対策はきちんと取り、今一度気を引き締めて、「前」へ進みましょう。それしか道はないのではないのでしょうか。

『有事の際ほど、冷静な対応を』

新型コロナ感染・受験時のみならず、普段から心がけていきたいものです。

第35回卒業式について

今年度の卒業式は3月11日（金）に行う予定です。少なくとも昨年度のような形での卒業式は行いたいと考えています。今年度も来賓の参列は見合わせ、在校生も出席しない卒業式となりますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

★「これであなたも学力アップ」中央中16★

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. 早寝！早起き！朝ごはん！ | 9. 思いやり・助け合いで心が通う |
| 2. 読書で語彙力・思考力・集中力アップ！ | 10. 積極的に人の役に立とう！ |
| 3. テレビ・スマホは時間制限が大切 | 11. 睡眠は記憶力・思考力・意欲を高める |
| 4. 身の回りの整理整頓は頭の整理整頓になる | 12. 毎日決まった時間に学習！ |
| 5. 人の話を聞く力は心を豊かにする | 13. 授業はいつも集中モードで！ |
| 6. 丁寧な言葉は心と視野を広げる | 14. 授業の準備は学習効果を高める |
| 7. 自分でできることは自分で！ | 15. 期限付きの目標を決める！ |
| 8. あいさつを続けると自身が高まる | 16. 言われたことはすぐやる！ |

2月は **言われたことはすぐやる！** です。

私たちは日常生活の中で、だれかに仕事を頼まれたり、自分がすべきことを指示されたり（もちろん、悪いことではなく、いいことです）、アドバイスされたり、「言われてやる」という場面によく出会います。やらなければならないことを先送りにすると結局、自分にとってマイナスが生じるということについて考えてみましょう。

まず、第一にストレスが溜まります。

何かやるべきことがあり、それを「先送り」すると、その瞬間はストレスから解放されたような気分になりますが、それは一瞬だけで、いずれしなければならない事柄であれば、「いつかはやらなければならない」という思考ノイズが常に脳の中に滞留することになります。滞留場所で

ある脳の「短期記憶」は、一時的に記憶を蓄えるバッファ記憶装置の役割を果たしています。

よく余裕がないことを「いっぱい いっぱい」という言い方をしますが、おそらく、先送りしている仕事他にあり、「あれも やらなければ」「あれも まだできていない」「これってそもそも どうしてやる必要があったのか？」といった思考ノイズで、短期記憶のタンクがあふれている状態なのでしょう。物理的には時間があるのにもかかわらず、脳の短期記憶に情報を蓄えることができないため、脳の処理能力が低下し、論理的に物事を考える余裕がなくなるのです。当然、この状態になればストレスがたまっていきます。先送りをする事で脳の短期記憶にノイズがたまり、脳の処理能力を低下させていきます。その状態が進行すると「先送りスパイラル」に陥り、次第に大きな苛立ちを覚えることになるでしょう。反対に、「すぐやる」習慣がある人は、脳の短期記憶に一定の余裕があるため、脳が適切な処理をしようとしません。「今すぐやったほうが効率的だ」などと論理的に考えることができるのです。

第二に、ストレスは自信をなくすということです。

脳の短期記憶がいっぱいなら、適切な処理ができなくなります。「先送り」の習慣がある人は、仕事が雑になっていきます。丁寧にする余裕がなくなるため、ミスが増え、意欲が減退します。自分の仕事を評価してもらえなくなるわけですから、自信もなくなっていきますね。

「言われたことはすぐやる」 — すぐ実践です。

★スクールカウンセラー来校日について

本校スクールカウンセラーの長尾先生の来校日について、通常は水曜日ですが、2月23日(水)が祝日で、最近のコロナ禍のこともあって、臨時に2月22日(火)に来校されます。

22日にカウンセリングを希望される場合は、教頭または担任までご連絡ください。

生徒の活躍(出展での表彰)

【第64回堺市立中学校連合書初展】

〔3年〕 梅川 いろは ・ 大沢 萌瑛 ・ 住 あかり

〔2年〕 内 杏璃 ・ 橋本 莓花 ・ 村田 藍瑠

〔1年〕 蔭山 莉生 ・ 古田 理乃

本校では、日常的な教育活動を保護者や地域の皆様に少しでも知っていただくため、ホームページのブログに学校生活のさまざまな記事を掲載しております。

なお、画像掲載につきまして不都合がある場合は、担任までその旨をお知らせくださいますようお願いいたします。

ブログのアドレス <http://www.sakai.ed.jp/fukaichuo-j/>

《中学校ホームページの『ブログページ』には、本校のめざす学校教育の

様子を掲載していますのでご覧ください！》《携帯サイトQRコード》



令和4年2月・3月の主な学校行事・PTA行事

日	曜	内	容	日	曜	内	容																																						
2月1	火	学校閉鎖		21	月	1・2年教育相談																																							
2	水	学校閉鎖		22	火	3年一般選抜懇談 1・2年教育相談																																							
3	木	学校閉鎖		23	水	天皇誕生日																																							
4	金	学校閉鎖		24	木	3年一般選抜懇談																																							
5	土	学校閉鎖		25	金	3年一般選抜懇談 1・2年教育相談																																							
6	日	学校閉鎖		26	土																																								
7	月	放送集会		27	日																																								
8	火			28	月	特別選抜発表 3年一般選抜懇談 1・2年教育相談 大阪信金振替予備日(1・2年最終)																																							
9	水	私学入試事前指導		2月・3月の予定については、変更される場合があります。あしからずご了承ください。 <table><tr><th colspan="2">3月の予定</th></tr><tr><td>1</td><td>1・2年6限テスト前学習会 3年出願事前指導</td></tr><tr><td>2</td><td>1・2年学年末テスト 公立一般選抜出願</td></tr><tr><td>3</td><td>1・2年学年末テスト 公立一般選抜出願</td></tr><tr><td>4</td><td>1・2年学年末テスト 公立一般選抜出願締切</td></tr><tr><td>7</td><td>1・2年教育相談</td></tr><tr><td>9</td><td>1・2年教育相談 公立高校一般選抜入試</td></tr><tr><td>10</td><td>卒業式予行 午後卒業式準備</td></tr><tr><td>11</td><td>第35回卒業式</td></tr><tr><td>15</td><td>生徒会役員選挙 学校安全の日 物品販売</td></tr><tr><td>17</td><td>公立高校一般選抜入試合格発表</td></tr><tr><td>18</td><td>小学校卒業式</td></tr><tr><td>21</td><td>春分の日</td></tr><tr><td>23</td><td>大掃除・学年集会</td></tr><tr><td>24</td><td>3学期修了式</td></tr><tr><td>25</td><td>春季休業(～4月7日)</td></tr><tr><td colspan="2">4月</td></tr><tr><td>6</td><td>第36回入学式</td></tr><tr><td>8</td><td>1学期始業式</td></tr></table>				3月の予定		1	1・2年6限テスト前学習会 3年出願事前指導	2	1・2年学年末テスト 公立一般選抜出願	3	1・2年学年末テスト 公立一般選抜出願	4	1・2年学年末テスト 公立一般選抜出願締切	7	1・2年教育相談	9	1・2年教育相談 公立高校一般選抜入試	10	卒業式予行 午後卒業式準備	11	第35回卒業式	15	生徒会役員選挙 学校安全の日 物品販売	17	公立高校一般選抜入試合格発表	18	小学校卒業式	21	春分の日	23	大掃除・学年集会	24	3学期修了式	25	春季休業(～4月7日)	4月		6	第36回入学式	8	1学期始業式
3月の予定																																													
1	1・2年6限テスト前学習会 3年出願事前指導																																												
2	1・2年学年末テスト 公立一般選抜出願																																												
3	1・2年学年末テスト 公立一般選抜出願																																												
4	1・2年学年末テスト 公立一般選抜出願締切																																												
7	1・2年教育相談																																												
9	1・2年教育相談 公立高校一般選抜入試																																												
10	卒業式予行 午後卒業式準備																																												
11	第35回卒業式																																												
15	生徒会役員選挙 学校安全の日 物品販売																																												
17	公立高校一般選抜入試合格発表																																												
18	小学校卒業式																																												
21	春分の日																																												
23	大掃除・学年集会																																												
24	3学期修了式																																												
25	春季休業(～4月7日)																																												
4月																																													
6	第36回入学式																																												
8	1学期始業式																																												
10	木	私学入試 大阪信金振替日(1・2年のみ)																																											
11	金	建国記念の日 私学入試																																											
12	土																																												
13	日																																												
14	月	公立高校特別選抜出願																																											
15	火	学校安全の日 物品販売																																											
16	水																																												
17	木	公立高校特別選抜入試 公立進対会議																																											
18	金	公立高校特別選抜入試(実技)																																											
19	土	PTA実行委員会 →中止といたします																																											
20	日																																												